

DR. AMY MYERS

EDITURA PARALELA 45

**SOLUȚII CONTRA
AUTOIMUNITĂȚII**

Redactare: Ioan Es. Pop, Mihaela Pogonici
Tehnoredactare & DTP copertă: Mihail Vlad
Corectură: Anamaria Cosma
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MYERS, AMY

Soluții contra autoimunității : Metoda Myers : cum să previi și să combați bolile și simptomele inflamatorii / dr. Amy Myers ; trad. din lb. engleză de Alina Luca. – Ed. a 4-a. – Pitești : Paralela 45, 2024

ISBN 978-973-47-4129-8

I. Luca, Alina (trad.)

616

Cartea de față conține sfaturi și informații referitoare la îngrijirea medicală. A fost concepută cu scopul de a completa, nu de a înlocui sfatul unui cadru medical specializat. Dacă știți sau bănuiți că aveți o problemă de sănătate, vă recomandăm să cereți părerea medicului dumneavoastră înainte de a începe orice program sau tratament medical. Au fost făcute toate eforturile pentru a garanta acuratețea informațiilor conținute de carte la data publicării. Editorul și autorul nu se fac răspunzători pentru consecințele medicale care pot apărea ca urmare a aplicării metodelor sugerate în carte.

Citorii trebuie să ia cunoștință de posibilitatea ca website-urile oferite drept surse de aprofundare a informațiilor să fi fost modificate sau închise din momentul scrierii cărții și până când cartea a ajuns în mâinile lor.

The Autoimmune Solution: Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammatory Symptoms and Diseases

Amy Myers, M.D.

Copyright© 2015 by Amy Myers, M.D.

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews.

Published by arrangement with HarperCollins Publishers

Copyright © Editura Paralela 45, 2024

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

DR. AMY MYERS

SOLUȚII CONTRA AUTOIMUNITĂȚII

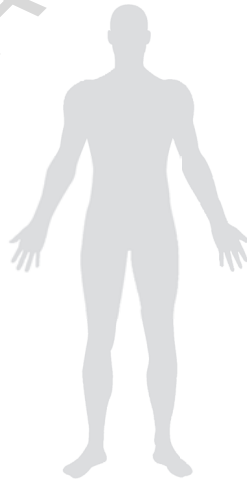
METODA MYERS

CUM SĂ PREVII ȘI SĂ COMBAȚI

BOLILE ȘI SIMPTOMELE INFLAMATORII

Ediția a 4-a

Traducere din limba engleză de
Alina Luca



Editura Paralela 45

CUPRINS

PARTEA I. Pandemia autoimună

Capitolul 1. Experiența mea – și a ta – pe tărâmul bolilor autoimune	11
Capitolul 2. Mituri și informații reale legate de autoimunitate.....	40
Capitolul 3. Inamicul tău – tu însuți	54

PARTEA A II-A. Să ajungem la rădăcina problemei

Capitolul 4. Vindecă-ți sistemul digestiv	79
Capitolul 5. Scapă de gluten, de cereale și leguminoase	103
Capitolul 6. Să reducem cantitatea de toxine din organism	132
Capitolul 7. Să vindecăm infecțiile și să reducem stresul	165

PARTEA A III-A. Să învățăm care sunt instrumentele

Capitolul 8. Să punem în practică Metoda Myers.....	195
Capitolul 9. Programul de treizeci de zile.....	213

PARTEA A IV-A. Trăiește soluția

Capitolul 10. Metoda Myers – un mod de viață	315
Capitolul 11. Prin labirintul medical	331
Capitolul 12. Câteva cuvinte pline de speranță	339

Anexa A. Organismele modificate genetic.....	355
Anexa B. Metalele grele	360
Anexa C. Mucegaiul toxic.....	363

Anexa D. Stomatologia biologică.....	367
Anexa E. Reducerea cantității de toxine din casă.....	372
Anexa F. Un somn mai bun.....	376
Anexa G. Metoda Myers – test pentru identificarea simptomelor.....	379
<i>Note</i>	383

EDITURA PARALELA 45

CAPITOLUL 1

Experiența mea – și a ta – pe tărâmul bolilor autoimune

În urmă cu aproximativ zece ani, am descoperit că sufăr de o boală autoimună – și medicina convențională nu m-a ajutat. Nu vreau să ți se întâmple și ție același lucru.

Dacă ești unul dintre cele o sută de milioane de persoane care se luptă cu o boală inflamatorie, boală care predispune la apariția unei maladii autoimune – este vorba despre afecțiuni precum artrita, astmul, eczema sau bolile cardiovasculare –, această carte este pentru tine. Și dacă ești unul dintre milioanele de oameni ai căror părinți, parteneri, rude, prieteni sau copii se luptă cu o boală autoimună, atunci această carte este și pentru tine. Fie că vrei să lupți împotriva bolii autoimune de care suferi, fie că vrei să previi apariția ei sau că vrei să ajuți pe cineva care suferă de o astfel de boală, această carte îți poate schimba viața.

Și eu sunt medic, așa că nu îmi place să critic alți doctori și nici protocoalele-standard pe care le utilizează, dar adevărul trebuie spus. În ceea ce privește tratamentul bolilor autoimune, medicina clasică a eșuat în mod jalnic. Alegerile clasice în lupta împotriva acestor boli sunt medicamente care pot – sau nu – să îți ușureze simptomele; dar care îți pot schimba viața cu efectele lor secundare; efecte care adeseori te țin în permanență cu teama de a nu ajunge la infecții; tratamente care pot înceta să aibă efect după câțiva ani, ceea ce înseamnă că trebuie să iei medicamente încă și

mai puternice. Ideea general acceptată este aceea că bolile autoimune sunt inevitabile – că pot fi tratate, dar nu și prevenite sau vindecate. Drept rezultat, pacienții devin total dependenți de medicii lor și de medicația prescrisă, incapabili să își trăiască viața altfel decât într-o permanentă stare de teamă și, adeseori, de durere.

În următoarele pagini, o să te învăț să folosești o dietă și un mod de viață sănătoase, ca și suplimente alimentare de calitate, pentru a elimina simptomele, a scăpa de medicamente și a te bucura cu poftă de viața și de starea de bine pe care ți le-ai dorit mereu. O să îți arăt de ce schimbarea dietei și vindecarea tractului digestiv sunt lucruri extrem de importante, ca și eliberarea corpului de povara toxinelor, vindecarea infecțiilor și reducerea greutății stresului. O să te ajut să îți controlezi propria sănătate, făcând alegeri care îți vor susține organismul și te vor menține plin de energie și în cea mai bună formă.

De ce par atât de încrezătoare? Pentru că, de-a lungul anilor, am tratat mii de pacienți cu acest mod de abordare – și m-am tratat și pe mine. Precum am spus, medicina convențională m-a dezamăgit, așa că am fost nevoită să creez o soluție pentru bolile autoimune, una care să mă ajute să trec peste neplăcutele efecte secundare ale tratamentelor convenționale și să îmi permită să trăiesc o viață intensă, într-o stare de sănătate.

Dacă ești dispus să îmi oferi nu mai mult de treizeci de zile, o să te ajut și pe tine să îți recâștigi viața. În caz că suferi de o boală autoimună, îți pot arăta cum să obții stabilizarea acesteia, să elimini simptomele, ba chiar și să scapi de tratamentul medicamentos. Dacă suferi de o boală inflamatorie, pot să te ajut să te vindeci și să previi transformarea ei într-o boală autoimună. Dacă știi pe cineva care se luptă cu o astfel de suferință, pot să te învăț cum să îi oferi persoanei iubite ajutorul și îndrumarea care îi pot schimba viața.

Sună bine? Atunci, hai să începem! Abia aștept ca tu să îți găsești propria soluție împotriva bolilor autoimune.

EȘECUL MEDICINEI TRADIȚIONALE

Înainte să discutăm despre alternativa atât de necesară, hai să facem o rapidă trecere în revistă a majorității problemelor cu care se confruntă cei

dragi ție sau a problemelor cu care va trebui să te confrunți chiar tu, în caz că boala ta inflamatorie se va transforma într-una autoimună. Ai putea să începi prin a merge din medic în medic, pentru că nimeni nu poate să-și dea seama ce problemă ai. Există peste o sută de boli autoimune cunoscute și multe dintre ele nu sunt înțelese bine de către medicina tradițională.

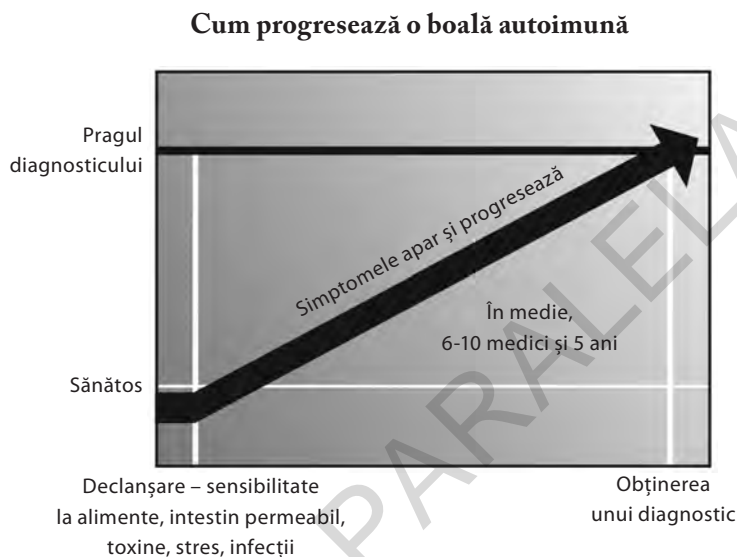
Drept rezultat, majoritatea medicilor și a celor care se ocupă de îngrijirea medicală se simt pierduți dacă vii la ei cu o serie de simptome ce par autoimune, dar nu se potrivesc vreunui diagnostic pe care ei să-l recunoască. Această problemă este cauzată de faptul că medicina convențională a fost împărțită în foarte multe specialități. Când ești diagnosticat cu o boală autoimună, nu mergi la un specialist în imunologie (asta dacă nu vii la mine!). Mai degrabă ești trimis la un specialist care se ocupă de sistemul afectat: un reumatolog pentru poliartrita reumatoidă; un gastroenterolog pentru boala celiacă, pentru boala Crohn sau pentru colita ulceroasă; un endocrinolog pentru boala Basedow Graves, pentru tiroidita Hashimoto sau pentru diabet – și lista poate continua. Iar dacă ai două boli autoimune, cum li se întâmplă multor oameni, probabil că urmează să fii tratat de doi specialiști diferiți, dacă ai trei boli – de trei specialiști și așa mai departe.

Această împărțire sugerează că problema ta este afecțiunea unui anumit organ, dar, în realitate, e o boală ce privește sistemul imunitar văzut ca întreg. Toate aceste boli – deși afectează diferite grupe de organe – au o cauză comună: un sistem imunitar care a luat-o razna. Abordarea mea se bazează pe tratarea problemei de la rădăcină: îndepărtarea elementelor care au dus la tulburarea inițială a sistemului imunitar și întărirea – mai degrabă decât inhibarea – acestuia. Este motivul pentru care utilizarea acestei metode de tratament îți permite să vindec și să previi în același timp mai multe boli autoimune diferite.

Deoarece există o componentă genetică a bolilor autoimune, este posibil ca medicul tău să vrea să afle în mod special dacă ai antecedente familiale care includ măcar un părinte, un frate, o mătușă, un unchi sau un bunic. Este posibil ca tu însuși să fi început să cauți răspunsuri în momentul în care ți-ai dat seama că una sau mai multe persoane din familia ta suferă de o boală precum poliartrita reumatoidă, boala Crohn, lupusul sau tiroidita Hashimoto.

Fie că ai, fie că n-ai antecedente familiale, vei auzi probabil că genele tale determină apariția sau neapariția bolilor autoimune, că nu poți

împiedica acest lucru și că, odată ce afecțiunea se manifestă, nu ai cum să dai lucrurile înapoi. Asemenea enunțuri fac să ne fie teamă să aflăm diagnosticul, din moment ce la capătul drumului nu se află promisiunea unei vindecări, ci perspectiva unei boli din ce în ce mai rele.



În majoritatea cazurilor, medicul care te va vedea primul te va trimite la un specialist, punându-ți un diagnostic sau nu – adică la un reumatolog, la un endocrinolog, la un gastroenterolog sau la un neurolog. Dacă ai fost diagnosticat cu o boală dureroasă, extenuantă, cum ar fi poliartrita reumatoidă, o inflamare a articulațiilor, specialistul îți va spune, probabil, că această boală, ca toate bolile autoimune, este ireversibilă. Durerea articulară care te-a determinat să mergi la medic – ei bine, era doar începutul. Mai târziu, va deveni atât de severă, atât de epuizantă, că vei trăi într-o permanentă stare de durere și îți va fi foarte greu să te miști. Uită de bucuria unei plimbări romantice pe plajă sau de excursia cu nepoții la parcul de distracții. Vei fi norocos dacă vei putea să urci scările sau să mergi cu mașina până la mall.

Specialistul îți va prescrie o mulțime de medicamente puternice, pentru a combate simptomele și a ușura durerea.

— Dar efecte secundare? vei întreba tu.

— Ei bine, da, aceste substanțe au multe efecte secundare, îți va răspunde el sau ea. Va trebui să vă obișnuiți cu ele.

Sau poate că diagnosticul tău este unul mai ușor, cum ar fi tiroidita Hashimoto, o boală în care sistemul tău imunitar atacă tiroida și o împiedică să producă suficienți hormoni tiroidieni. Acum, specialistul tău are vești mult mai plăcute pentru tine: trebuie doar să iei suplimente cu hormoni tiroidieni în fiecare zi, tot restul vieții. Dacă medicamentele nu vor fi prea scumpe și dacă nu vei observa efecte secundare, deși dozajul va continua, probabil, să crească, viața ta va fi, în linii mari, ca înainte.

Nu îți place ideea că tiroida ta este, încet și sigur, distrusă de propriul tău corp. Totuși, ceea ce spune medicul nu sună prea rău – până ce ajungi acasă și începi să te interesezi. În curând, vei descoperi un lucru pe care majoritatea medicilor nu îl dezvăluie pacienților lor: faptul că ai o boală autoimună te face de trei ori mai mult predispus la apariția alteia. Dar dacă următoarea este una foarte gravă, cum ar fi lupusul eritematos sau scleroza multiplă?

În timpul următoarei consultații, îți întrebi medicul în legătură cu această perspectivă înspăimântătoare, iar el confirmă informațiile pe care le-ai descoperit: faptul că suferi de o maladie autoimună triplează riscul apariției altora. Dar îți spune, de asemenea, că nu poți face nimic pentru a preveni acest lucru. Din punctul de vedere al medicinei tradiționale, genele tale se ocupă de boala ta, iar doctorul se ocupă de sănătatea ta.

De orice boală ai suferi, întâlnirea cu medicul va fi, probabil, una scurtă. Asigurările îi plătesc medicului consultații de cincisprezece minute, așa că, în general, el își poate permite să îți acorde numai acest interval de timp. Ai o întreagă listă de întrebări pe care ai dori să i le pui, dar, în cele mai multe cazuri, vei putea doar să îl auzi pe specialist cum confirmă faptul că nu prea ai soluții pentru a încetini progresul unei boli autoimune – și cu atât mai puțin să o faci să regreseze. Pur și simplu trebuie să iei medicamentele pe care le presupune „tratamentul-standard” și să speri că te vor ajuta să te simți mai bine și că nu vor avea prea multe efecte secundare. Dacă ești unul dintre norocoși, medicația va elimina toate simptomele. Totuși, adeseori nu te poți aștepta la mai mult decât la o oarecare ușurare. Chiar dacă simptomele dispar complet, furtuna autoimună continuă să urle în interiorul trupului tău și tu nu ai nici cea mai mică idee care ar putea fi efectele secundare.

SEMNALE DE ALARMĂ

În cazul unei boli autoimune, sistemul imunitar dereglat începe să atace propriul țesut al organismului. Următoarele simptome și/sau diagnostice ar putea să semnaleze fie o boală autoimună deja declanșată, fie un sistem imunitar afectat, inflamtat, care riscă să dezvolte o boală autoimună:

- Reflux gastroesofagian
- Acnee
- ADD/ADHD
- Alergii
- Alzheimer
- Anxietate
- Artrită
- Astm
- Dificultăți de concentrare
- Tromboze sangvine
- Deficiență de B12
- Boli cardiovasculare
- Depresie
- Probleme digestive: balonare, flatulență, indigestie, constipație, diaree, reflux, senzație de arsură în stomac
- Uscarea ochilor
- Eczemă
- Oboseală
- Mastoză fibrochistică
- Pietre la fiere
- Pierderea părului
- Infertilitate
- Dureri musculare
- Obezitate sau exces de greutate, mai ales în zona mediană
- Pancreatită
- Probleme cu somnul: dificultăți de a adormi sau treziri dese
- Încheieturi umflate, înroșite sau dureroase
- Fibroză uterină

Apoi descoperi că, până și în cazul în care medicul tău a găsit un medicament care are efect, respectivul efect ar putea, într-un final, să dispară. Scenariul pentru cel mai bun caz: medicul găsește un alt tratament, iar acela, de asemenea, funcționează o perioadă. Al doilea scenariu, nu tocmai bun: noul medicament aruncă în spinarea ta greutatea unor efecte secundare neplăcute, poate chiar dureroase. Cel mai rău caz: pornești într-o călătorie nesfârșită, plină de frustrări, durere și disperare, probând un medicament puternic după altul, în timp ce boala ta devine din ce în ce mai dureroasă și îți interzice tot mai multe lucruri, iar viața ta pare să se prăbușească încetul cu încetul până la un posibil final.

Pe măsură ce tratamentul progresează, descoperi că efectele secundare cele mai rele nu sunt întotdeauna de natură medicală: există și un preț personal pe care îl plătești pentru boală. Poate că nu poți să te mai

joci cu nepoții, pentru că încheieturile te dor prea rău sau pentru că medicamentul imunosupresiv pe care îl iei te face mult prea vulnerabil la o posibilă gripă. Poate că nu poți pleca în a doua lună de miere sau în vacanța pe care o așteptai cu nerăbdare, pentru că te dor mușchii, te simți epuizat sau, pur și simplu, prea slăbit. Ajungi să îți iei prea multe zile de concediu medical sau reduci numărul orelor de lucru. Poate chiar riști să fii concediat sau riști ca angajatorul să renunțe la contractul de muncă cu tine.

Ori poate cea care va primi lovitura va fi viața ta socială. În fond, te simți prea mult timp epuizat, bolnăvicios și nu ești în apele tale. Prietenii te sună sugerând să ieșiți la o masă, la un concert, la o plimbare pe munte sau doar să aveți o discuție lungă, plăcută, la telefon. Dar se întâmplă ca, de prea multe ori, tu să nu dispui de energia necesară. Poate te simți prea depresiv ca să participi la distracție. Sau te temi că vei deveni o companie așa de rea, încât prietenii, familia și cei dragi se vor plictisi, în cele din urmă, să fie cu tine.

Cea mai rea dintre toate, descoperi, este senzația de neputință. Simți că trupul tău, sănătatea ta și însăși viața ta au ieșit, în esență, de sub control. L-ai întrebat pe medicul tău dacă poți face ceva pentru a îmbunătăți situația – poate să îți schimbi dieta? Ai auzit pe cineva, la un talk-show, spunând că glutenul e un factor favorizant în cazul bolilor autoimune – poate că ar trebui să renunți la pâine sau la paste, ori poate să ai o dietă fără gluten? De curând, un prieten ți-a trimis un link către un articol despre o boală numită sindromul intestinului permeabil – ar fi cazul să afli mai multe despre asta?

Dar, din nou, medicina tradițională este foarte fermă. Maladiile autoimune sunt legate de sistemul tău imunitar, spune medicul – nu de cel digestiv! Dieta nu schimbă nimic sau mai nimic. Să demonizăm glutenul? Este numai un moft. E adevărat, există oameni care suferă de o boală autoimună legată de gluten, boala celiacă, dar tu ai făcut analize în legătură cu ea și nu o ai, deci nu ai de ce să-ți faci griji în privința glutenului.

Medicul îți spune că lucrul cel mai bun pe care poți să-l faci este să îți accepți starea, să te obișnuiești cu efectele secundare și să sperii că medicația va continua să funcționeze.

Din fericire, există și altă cale.

ACEASTĂ CARTE TE POATE AJUTA DACĂ...

- ai o boală autoimună;
- suferi de autism, de sindromul oboselii cronice, de fibromialgie sau de o altă condiție medicală strâns legată de bolile autoimune;
- ești în ceea ce numesc eu „spectrul predispoziției pentru dezvoltarea unei boli autoimune” – riști să dezvolti boli autoimune din cauza dietei, a stilului de viață și/sau a antecedentelor genetice.

Deși fiecare dintre aceste boli are simptome diferite, toate sunt rezultatul unor dezechilibre digestive și imunitare. Vindecându-ți intestinele și susținând funcționarea sistemului tău imunitar, Metoda Myers este eficientă în tratarea tuturor bolilor autoimune și a condițiilor patologice legate de acestea. Este, de asemenea, un mod eficient de a preveni apariția bolilor autoimune.

ESTE AUTISMUL O BOALĂ AUTOIMUNĂ?

Studiile recente sugerează că în cazul autismului ar putea să existe o componentă autoimună. Și, într-adevăr, în clinica mea am tratat copii cu autism, iar Metoda Myers i-a ajutat foarte mult. În cazul în care copilul tău suferă de autism, urmarea programului din această carte va fi, cu siguranță, de ajutor.

METODA MYERS: O SOLUȚIE

Medicina convențională caută un diagnostic și tratează simptomele medicamentos. În opoziție cu ea, Metoda Myers se bazează pe *medicina funcțională*, o abordare medicală ce are în vedere modul în care sistemele corpului interacționează și caută să le facă pe toate să funcționeze optim. Dieta, stilul de viață, factorii de mediu și stresul, toate par să aibă un rol extrem de important în a te îmbolnăvi, dar și în a te menține sănătos.

Nicio abordare, nici chiar Metoda Myers, nu poate vindeca bolile autoimune. În medicină, *vindecarea* înseamnă că boala încetează definitiv să mai existe, ceea ce nu este tot una cu *remisiunea*, când boala încetează să existe doar pentru moment, sau cu *stabilizarea/aparenta vindecare*, când boala rămâne în organism, dar simptomele nu mai apar.

Pentru că nimeni nu a găsit încă un tratament care să vindece maladiile autoimune, Metoda Myers îți oferă cea mai bună opțiune posibilă în acest moment: *stabilizare/aparentă vindecare și prevenire*. Metoda Myers te ajută să scapi de simptome și de tratamentul medicamentos, dându-ți posibilitatea să te bucuri de o viață plină de energie și lipsită de dureri. Nu se mai pune problema de a te obișnui să trăiești cu boala ta, ci de a-ți asigura o stare de sănătate care să dureze toată viața.

Această abordare se bazează pe patru stâlpi de susținere, fiecare testat și în cadrul cercetărilor experimentale, dar și clinic: eu, în timpul anilor mei de experiență ca medic, am observat că dau rezultate uimitoare.

1. **Vindecă-ți sistemul digestiv.** În fond, 80% din sistemul tău imunitar se află în intestine. Sistemul tău digestiv este calea către sănătatea ta, așa că, dacă intestinele nu sunt sănătoase, nici sistemul tău imunitar nu va fi.
2. **Scapă de gluten, cereale, leguminoase și alte alimente care cauzează inflamații cronice.** Inflamația este un răspuns imunitar care se manifestă în întregul organism și care, în doze mici, te poate ajuta să te vindeci. Când însă devine cronică, inflamația se transformă într-un factor de stres pentru întregul organism, dar mai ales pentru sistemul tău imunitar. Dacă suferi de o maladie autoimună, inflamația provoacă simptomele și face boala să se înrăutățească. Dacă ești predispus la apariția unei boli autoimune, inflamația te poate face să treci peste limită, predispoziția ta transformându-se, astfel, într-o boală autoimună propriu-zisă.

Glutenul – o proteină care se găsește în grâu, secară, orz și în multe alte cereale – exercită stres asupra sistemului tău digestiv, punându-te în situația riscantă de a dezvolta o boală numită *intestin permeabil*, care, mai departe, îți îngreunează sistemul imunitar. Multe alte alimente, inclusiv cerealele fără gluten și leguminoasele, declanșează, de asemenea, inflamație. De aceea, prin Metoda Myers, vei elimina glutenul și îți vei curăța dieta, vindecându-ți astfel sistemul digestiv, calmând inflamația și stabilizând boala autoimună.

3. **Redu cantitatea de toxine din organism.** În fiecare zi suntem asaltați de mii de toxine – acasă, la serviciu și în timpul ieșirilor în aer liber –, iar sistemul nostru imunitar simte presiunea acestora. Dacă ai o maladie autoimună – sau vreo predispoziție de a dezvolta o astfel de boală –,

cantitatea de toxine cu care ia contact trupul tău poate face diferența dintre sănătate și boală.

- 4. Vindecă-ți infecțiile și eliberează-te de stres.** Anumite infecții pot, de asemenea, să determine apariția unor boli autoimune. La fel se întâmplă și cu stresul fizic, mental sau emoțional. Se poate crea chiar un cerc vicios în care stresul declanșează și redeclanșează o infecție, iar infecția, la rândul ei, cauzează mai mult stres. Așa că, atunci când faci ca aceste greutăți care apasă asupra sistemului tău imunitar să devină mai ușoare, parcurgi o cale foarte importantă spre eliminarea simptomelor bolii tale.

Metoda Myers se bazează pe ultimele cercetări în domeniu, publicate în cele mai respectate jurnale științifice. Se bazează, de asemenea, pe experiența mea personală, ca medic, dar și ca pacient. Spre deosebire de medicina convențională, Metoda Myers este un tratament care dă putere și optimism, oferindu-ți șansa de a te bucura de o viață fără dureri și plină de energie.

Da, poți să te joci cu nepoții din nou. Da, poți să încetinești, să oprești, ba chiar și să obții aparenta vindecare a bolii tale, eliminând simptomele, eliberându-te de durere și reducând sau chiar eliminând tratamentul medicamentos. Da, poți redeveni persoana energică, plină de viață, care erai cândva – sau, dacă boala ți s-a instalat încă din adolescență, poți deveni persoana sănătoasă, plină de încredere, care ai visat mereu să fii. Și, da, poți, tu însuși, să devii stăpânul bolii tale.

După ce vei urma Metoda Myers vreme de treizeci de zile, te vei simți mult mai bine, iar în câteva luni ar trebui să nu mai prezinți simptome. Pentru a se reface complet, unii ar putea să aibă nevoie de ajutorul unui specialist în medicina funcțională, dar, în majoritatea cazurilor, ai nevoie doar de această carte.

De ce ar trebui să fii așa de încrezător? Pentru că am folosit această abordare în cazul a mii de pacienți și am văzut că funcționează. De fapt, vin la mine oameni de pe întreg teritoriul Statelor Unite – adeseori făcând efort și cheltuieli considerabile –, deoarece sunt dornici să descopere un alt mod, mai bun, de a trata maladiile autoimune. Nu sunt mulțumiți de tratamentul convențional oferit de medicul lor de dinainte – doresc o *soluție* împotriva problemei autoimunității. Metoda Myers este acea soluție: o

abordare eficientă, pe termen lung, pentru stabilizare și pentru prevenirea apariției maladiilor autoimune.

Și eu m-am tratat cu ajutorul Metodei Myers. Ani întregi m-am luptat cu o boală autoimună, fapt care m-a determinat să pornesc pe drumul meu propriu, drum dureros, pentru găsirea unui tip mai bun de tratament. În cele din urmă, am fost nevoită să îmi inventez propria soluție.

DRUMUL MEU PE TĂRÂMUL BOLILOR AUTOIMUNE

Nu îmi venea să cred că mi se întâmplă tocmai mie.

Zăceam în pat chircită, din cauza unui atac de panică. Îmi doream cu disperare să continui cel de-al doilea an de facultate la medicină. Dar mă luptam cu simptomele de coșmar ale bolii Basedow-Graves, o maladie autoimună în care glanda tiroidă se atacă pe sine însăși și produce cantități mult prea mari de hormoni. Pe lângă cât de groaznice erau simptomele, sentimentul de neputință era și mai rău – senzația că viața mea nu îmi mai aparținea.

Primele semne au apărut la începutul celui de-al doilea an de facultate, la Louisiana State University Health Science Center, în New Orleans. Așa cum se întâmplă în cazul majorității bolilor autoimune, nu aveam habar ce se petrece cu mine. Pentru prima dată în viața mea, aveam atacuri de panică. În ciuda faptului că nu prea făceam gimnastică și consumam cantități masive de pizza și de prăjituri cu făină de ovăz, slăbeam ca un alergător la maraton. Am ajuns de la mărimea patru la mărimea zero în câteva luni. Da, asta sună ca o cură de slăbire ideală, dar, în realitate, faptul că, brusc, pierdeam atât de mult în greutate fără vreun motiv aparent era înfricoșător. În permanență, eram ușor transpirată. Inima îmi bătea tot timpul foarte tare. Și mintea mi-o lua razna, parte din pricina bolii, parte din cauză că eram foarte speriată. Sufeream de atacuri de panică, iar aces-tea mă luau mereu pe nepregătite. Picioarele îmi erau foarte slăbite, tremuram de fiecare dată când trebuia să cobor un etaj. Când, în sala de curs, am vrut să îmi iau notițe cu un pix, am descoperit că abia-mi puteam controla tremuratul mâinilor.

Apoi a apărut insomnia. Mă suceam și mă răsuceam noapte de noapte. Dacă ai avut vreodată insomnie, știi ce tortură poate fi să zaci treaz ore

în șir, înnebunit de epuizare și, totuși, incapabil să adormi. În scurt timp, perspectiva de a avea parte de încă o noapte fără somn devine aproape la fel de rea ca insomnia însăși. Mă simțeam de parcă trăiam într-o închi-soare a anxietății, amețelii și epuizării. „*Trebuie* să existe o soluție”, mi-am spus, privind amărâta la câinele meu care dormea liniștit. Dar aceasta era viața mea acum și nu puteam să nu mă întreb dacă nu cumva așa va fi mereu viața mea.

În cele din urmă, tremurul a ajuns atât de puternic, încât prietenii l-au observat. S-au speriat și m-au convins să merg la un medic – care mi-a spulberat repede toate îngrijorările.

„Cred că este vorba numai de stres”, spuse doctorița abrupt. „Ești în al doilea an la medicină și e ceva obișnuit să crezi că suferi de toate bolile despre care înveți acum. Eu nu mi-aș face griji în legătură cu asta.”

Oricât de dureros era răspunsul doctoriței, pentru mine a fost o lecție prețioasă. Astăzi, când vine la mine un pacient înlăcrimat, insistând că o parte din problema lui a fost trecută cu vederea de către medic, sunt întotdeauna dispusă să ascult. „Tu îți cunoști trupul mai bine decât ți-l cunosc eu”, le spun pacienților mei, dorindu-mi ca primul meu medic să îmi fi spus ceva asemănător.

Măcar am știut să am încredere în instinctele mele. În fond, trecusem prin multe momente de stres în viața mea, dar niciodată nu răspusesem astfel. Deoarece fusesem crescută să fiu o femeie din Louisiana, plină de curaj, am cerut un set de analize complete.

S-a dovedit că instinctele mele fuseseră cât se poate de corecte. Nu intrasem în panică doar din pricina cursurilor și a examenelor; nu o luam razna fără vreun motiv clar. Aveam o boală reală, diagnosticabilă: boala Basedow-Graves. În sfârșit, misterul meu avea un nume.

Boala Basedow-Graves este o maladie caracterizată prin faptul că tiroida funcționează mai mult decât ar fi normal. Își mărește dimensiunile până la de două ori față de cele obișnuite, producând toate simptomele de care sufeream eu: bătăi rapide ale inimii, tremurături, senzația de slăbire a mușchilor, probleme cu somnul, scăderi excesive în greutate. Aflarea numelui bolii mele a fost, însă, ultima consolare de care am avut parte, deoarece tratamentul convențional pentru această maladie era înspăimântător. În meniu, existau doar trei alegeri și niciuna dintre ele nu părea să ducă spre drumul către o viață fericită.

Prima și cea mai puțin invazivă alegere era să iau un medicament numit Propiltiouracil (P.T.U.). Propiltiouracilul trebuia să frâneze funcționarea exagerată a tiroidei mele și să o împiedice să producă hormoni în exces.

Suna bine, nu? Apoi am aruncat o privire asupra efectelor adverse. Iată numai o listă parțială: erupții pe piele, mâncărimi, urticarie, căderea părului și modificări în pigmentația pielii; inflamări, greață, vărsături, arsuri la stomac, pierderea gustului, dureri musculare sau articulare, apatie și dureri de cap. Alt efect secundar, mai puțin comun, dar posibil, legat de tratament îl reprezenta apariția unei boli numite agranulocitoză, care consta în scăderea numărului celulelor albe din sânge, ducând uneori la leziuni infecțioase ale gâtului, ale tractului gastrointestinal și ale pielii, concomitent cu febră și cu o stare generală proastă.

În regulă. Care erau celelalte două opțiuni ale mele?

Ei bine, în linii mari, existau două moduri diferite de a-mi distruge, pur și simplu, glanda tiroidă. Puteam să aleg între îndepărtarea ei pe cale chirurgicală și o procedură numită *ablație tiroidiană*, care implica înghițirea unei pastile radioactive, pentru eliminarea glandei.

În ciuda faptului că eram studentă la o facultate de medicină convențională, consideram că există și alte căi spre obținerea stării de sănătate, în afara medicației și a tratamentului chirurgical. Spre exemplu, nutriția era, cu siguranță, utilă pentru starea de bine pe termen scurt, dar și pe termen lung.

Când eram copil, mama mea obișnuia să improvizeze, în cea mai mare parte a timpului, atunci când ne pregătea mâncarea: pâine integrală, iaurt organic, granola și prăjituri cu făină de ovăz, ardei și roșii pe care le cultiva în propria noastră grădină. Nu consumam alimente semipreparate, hrană procesată – aproape că nu aveam conserve în dulapul din bucătărie. Întotdeauna luam mesele împreună, ca o familie, și în principal mâncam alimente considerate în anii șaptezeci sănătoase, cum ar fi orez brun, tofu, varză de Bruxelles și leguminoase. Ne îmbolnăveam foarte rar și eram mândră de dieta sănătoasă care ne menținea în formă. La vârsta de paisprezece ani, am devenit, chiar, vegetariană.

Apoi mama s-a îmbolnăvit de cancer.

Nu avea pe atunci decât cincizeci și nouă de ani, iar eu aveam douăzeci și nouă. Tocmai mă întorsesem în State și îmi pregăteam intrarea la facultatea de medicină, după ce petrecusem doi ani incitanți în Paraguayul

rural, ca voluntar în cadrul Forțelor de Pace. Când am primit veștile despre mama, pur și simplu nu mi-a venit să cred. Mama mea fusese mereu întruchiparea sănătății. Arăta cu zece sau chiar cu cincisprezece ani mai tânără decât vârsta ei reală, făcea jogging câte trei mile în fiecare zi, era chiar profesoară de yoga. Dar, dintr-odată, a fost diagnosticată cu cancer pancreatic, o boală pentru care medicina convențională nu avea tratament.

Acest lucru a fost pentru mine un adevărat semnal de alarmă. Am descoperit că e posibil să faci tot ceea ce este corect – sau ceea ce consideri tu că e corect – și totuși să te îmbolnăvești grav.

Asta se întâmplă, oarecum, pentru că majoritatea bolilor grave sunt cauzate, concomitent, de mai mulți factori. Genetica are un rol important. La fel și mediul toxic în care trăim. Nu avem un control perfect asupra condițiilor care determină apariția bolilor noastre.

Am descoperit, de asemenea – deși numai după alți câțiva ani –, că dieta „sănătoasă” a familiei noastre ne otrăvea, de fapt, pe toți. Pâinea integrală, cerealele și leguminoasele care formau baza meselor noastre de familie erau pline de substanțe chimice care inflamau. E posibil ca acestea să fi declanșat cancerul mamei mele, să fi înrăutățit boala autoimună a tatălui meu (o maladie cunoscută sub numele de polimiozită, care se manifestă prin dureri articulare și prin senzația de slăbire a mușchilor) și să fi provocat propriile mele probleme de sănătate.

Între timp, boala mamei mele m-a determinat să aflu clar că majoritatea medicilor care făceau medicină tradițională nu erau dispuși să accepte vreo abordare mai puțin convențională, mai ales când venea vorba despre nutriție, suplimente sau ceva natural. Atunci când l-am întrebat pe medicul mamei despre niște alimente vindecătoare de care afluam, pur și simplu a râs de mine, luând în glumă însăși ideea că nutriția ar putea juca vreun rol cât de cât important. „Mama ta ar putea să își pună în ureche un pepene roșu și să sară într-un picior – poate că și astea ar ajuta, dar probabil că nu”, mi-a spus el. În timp ce mă pregăteam pentru medicină, am înțeles că un astfel de răspuns era tipic pentru modul de a gândi pe care urma să îl întâlnesc. De la început, planul meu a fost să devin un medic ce se ocupă de medicina integrativă, care tratează trupul ca pe un întreg și folosește, pe cât posibil, dietă și tratamente naturiste. Experiența mamei nu a făcut decât să confirme cât de greu avea să-mi fie să integrez aceste două moduri de a vedea lucrurile.